

Geestelijke gezondheid Kwesties



Het is belangrijk voor ons allemaal om het belang van geestelijke gezondheid te erkennen.

De meest voorkomende geestelijke gezondheidsproblemen op de werkplek zijn angst, depressie en stress.

Er zijn tien primaire gedragingen waar we op moeten letten:

1. Onkenmerkend gedrag
2. Lagere betrokkenheidsniveaus
3. Verminderde productiviteit
4. Veranderingen in slaap- of eetgedrag
5. Geen interesse in werk of dagelijkse activiteiten
6. Verhoogde afwezigheid
7. Veranderingen in werkpatronen
8. Irrationele angsten, paranoia of angst
9. Terugtrekking uit sociale situaties
10. Gebruik/misbruik van stoffen



Hoe kunnen we helpen?

Bewustzijn

Het belang van geestelijke gezondheid erkennen.



Ondersteuning zoeken

Aarzel niet om hulp te vragen van vrienden, familie of professionals.



Blijf actief/zelfzorg

Neem deel aan activiteiten die u leuk vindt om uw stemming en algehele welzijn te verbeteren. Geef prioriteit aan zelfzorg.



Het stigma doorbreken

Spreek openlijk over geestelijke gezondheid om het stigma te doorbreken en moedig anderen aan om hulp te zoeken.



Stress verminderen

Oefen stressverminderende technieken zoals meditatie of diepe ademhalingsoefeningen.



Blijf op de hoogte

Informeer uzelf over psychische aandoeningen en beschikbare hulpmiddelen voor ondersteuning. Neem contact op met uw Human Resources-team voor meer informatie